

2021年8月11日～8月31日 レッスンタイムスケジュール

レッスン等変更箇所

月～土曜日:20:00までの営業
日曜日:通常通り

月	7F	* 水中ウォーキング		ウォーキング&アクア 10:15～川崎	泳法レッスン 11:30～			ワイルドインターナショナルスクール 14:30～15:15	A3 15:30～16:30	A4 16:40～17:40	選手	泳法レッスン 20:00～													
		1F スタジオ	2F スタジオ	フリー遊泳	コアトレ 9:20～9:50	ボディシェイプ 12:40～中谷	コア トレーニング 13:25～中谷	パレエ初級 18:15～ 森崎	中止																
9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30
火	7F	* ウォーターエクササイズ		泳法レッスン	ベビー 11:10～12:10	アスリート 12:20～13:20	アクアピクス 山本	ワイルドインターナショナルスクール 14:30～15:15	A3 15:30～16:30	A4 16:40～17:40	選手	泳法レッスン 20:00～													
	1F スタジオ	* フリー遊泳			ボディシェイプ 11:25～白井	筋コンディショニング 12:40～中谷					ジュニアチア 17:45～	コア トレーニング 19:00～中谷	中止												
	2F スタジオ	* サーキット 9:00～10:00	骨盤矯正 10:15～ 津野	ラテンエアロ 11:30～ 磯邊	エンジョイエアロ 12:30～ 土井	カラダ整え ストレッチ 13:45～UME	Na Mea Hula 'O Me Kealoha (ナメア フラオ メアロ) 14:30～16:00 梶	キッズチア 16:30～	選手	ヨガベーシック 18:45～ EMIKO	ZUMBA 20:30～ 吉羽	中止													
水	7F	* 水中ウォーキング		リトル 10:30～11:30	泳法レッスン 11:30～			アクアピクス30 14:15～川崎	A3 15:30～16:30	A4 16:40～17:40	選手	泳法レッスン 20:00～													
	1F スタジオ	* フリー遊泳		サーキット ステップ 10:25～白井	ラージボール <自主練習> 12:00～13:00	ラージボール 13:15～14:15						中止													
	2F スタジオ	* サーキット 9:00～10:00	ZUMBA 10:15～ 柴崎	ハタヨガ 11:15～ 山村	パレト 12:30～ 長崎	チャレンジステップ 13:30～ 池野	オリジナルエアロ 14:30～ 池野	かんたんステップ 18:15～ 國友	ストレッチ 19:20～マイ	チャレンジエアロ 20:15～ 池野	中止														
木	7F	* 水中ウォーキング		水中心ウォーキング 10:15～川崎	ベビー 11:10～12:10	ウォーターエクササイズ 西野	アスリート 14:00～15:00		A3 15:30～16:30	A4 16:40～17:40	選手	目指せアスリートコース 20:30～													
	1F スタジオ	* フリー遊泳			ダンシング 11:40～マイ	ストレッチ 12:25～マイ				NAO dance school (キッズ) 16:45～	NAO dance school (ジュニア) 17:45～	NAO dance school 18:45～	腰痛改善 ストレッチ 20:15～HIDE												
	2F スタジオ	* サーキット 9:00～10:00	自強術 10:15～ 片海	リラクソヨガ 11:30～ 高木	かんたんステップ 12:45～ 犬山	ZUMBA 13:45～ 宮田	ボクシングエアロ 14:45～ 山本	選手	カキラ 18:15～ UME	ボクシングエアロ 19:15～ 山本	ブートボクシング 20:15～ 山本	中止													
金	7F	* ウォーターエクササイズ		リトル 10:30～11:30	泳法レッスン 11:30～				A3 15:30～16:30	A4 16:40～17:40	選手	泳法レッスン 20:00～													
	1F スタジオ	* フリー遊泳		サーキット ステップ 10:55～白井	筋コンディショニング 13:25～逢野	卓球 <自主練習> 14:30～15:30						中止													
	2F スタジオ	* サーキット 9:00～10:00	入門エアロ 10:15～福島	エンジョイエアロ 11:00～ 犬井	シェイプステップ 12:15～ 宮田	ダンスエアロ 13:15～ 宮田	ピラティス 14:15～ 安井	卓球 15:30～16:30	ジュニア卓球教室 16:45～17:45	入門ステップ 18:45～ 高橋	フラダンス初級 19:45～ 梶	骨盤調整 成田 20:50～21:35	中止												
土	7F	アクアコンディショニング 9:00～廣谷	リトル 9:45～10:45	A10 10:25～11:25	A11・リトル 11:50～12:50	ベビー 13:00～14:00		A3 15:15～16:15	A4 16:30～17:30	ジュニアアスリート	泳法レッスン 18:40～	中止													
	1F スタジオ		ストレッチ 10:20～マイ	パレエ(幼児) 11:15～	パレエ(小学生) 12:15～						ボディシェイプ 18:25～逢野	中止													
	2F スタジオ	幼児体育 9:00～9:50	ピラティス 10:15～ 秋山	かんたんエアロ 11:30～ 島田	背骨コンディショニング 12:30～ 溝井	チャレンジステップ 13:45～ 溝井	ハタヨガ 14:45～ 西田			ダンス入門 18:00～ TOM	ZUMBA 19:15～ 吉羽	中止													
日	7F	泳法レッスン 9:00～		A10 10:30～11:30	A11 11:45～12:45	ファミリー遊泳			難易度の表示について			人数制限について													
	1F スタジオ					13:00～フリー遊泳			☆ 初心者 入門			1Fスタジオ	全てのレッスン	12名											
	2F スタジオ			筋コンディショニング 11:00～中谷	チャレンジエアロ 12:00～ 前田	パワーヨガ 13:00～ 前田				★★ 初級 かんたん			2Fスタジオ	マークなし	27名										
												★★★ 中級 エンジョイ			マーク有り			33名							
												★★★★ 上級 オリジナル													
												なし 初心者～慣れた方まで													

 :子どもレッスンのためご利用いただけません。
 :ショートモーニングコース対象のプログラムにつき、対象外の会員様はご参加いただけません。
 :今月からの変更点
 :靴を履かずにご参加頂けます。
 :有料レッスン